Dejar el 7-OH

v7 — Conversación Sincera + Edición de Fortaleza

Para personas enganchadas a 7-OH en cualquier forma: píldoras de gasolinera, tabletas, extractos, productos en línea.
Lenguaje sencillo. Basado en biología. Sin vergüenza. Sin tácticas de miedo.
Esto es educación de reducción de daños, no es consejo médico.
La abstinencia grave de 7-OH puede ser seria. La ayuda médica no es un fracaso.

¿TE CUESTA LEER ESTO? NO PASA NADA.

Si leer esto es difícil — palabras largas, temas médicos, demasiado texto a la vez — no hay vergüenza en eso. Esto es mucho. Busca a alguien que pueda leerlo CONTIGO:

- Un amigo o familiar
- Un consejero o trabajador social
- Un bibliotecario (te ayudarán, eso es literalmente para lo que están allí)
- Trabajador de salud comunitario o gestor de casos
- ¿Alguien en una clínica de reducción de daños o reunión de NA?

Muéstrales esta guía. Pídeles que extraigan los puntos principales para tu situación. No tienes que entender cada palabra para usar esto. Solo tienes que hacer el siguiente paso.

Paso a paso. Eso es todo.

🚨 BUSCA AYUDA DE EMERGENCIA AHORA MISMO SI TIENES:

🚑 LLAMAR AL 112 O IR A LA SALA DE EMERGENCIA POR CUALQUIERA DE ESTOS

- Dificultad para respirar o respiración lenta/detenida
- Labios o yemas de los dedos azules o grises
- No se puede despertar
- Dolor en el pecho o latido rápido/irregular
- Desmayo, convulsión o temblor incontrolable
- Vómito con sangre o sangre en las heces
- Confusión severa o no saber dónde estás
- Pensamientos de autolesionarte
- Estás mezclando 7-OH con alcohol, benzodiacepinas, medicamentos para dormir, opioides o gabapentina

Crisis de salud mental: Llamar o enviar mensaje de texto al 024 |
Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
SAMHSA Helpline (free, 24/7): 1-800-662-4357

Mantener Naloxone cerca.
7-OH actúa en los mismos receptores que los opioides y ha sido vinculado a la depresión respiratoria por la FDA. Naloxone (Narcan) revierte la sobredosis de opioides. Está disponible en la mayoría de las farmacias sin receta. Si usted está en un síndrome de abstinencia severo, alguien de su hogar debería tenerlo.

⚠ AVISO LEGAL — LEA ESTO ANTES DE COMPRAR NADA

El estatus legal de 7-OH aislado o concentrado está cambiando rápidamente y varía según el estado. Florida añadió 7-OH concentrado a la Lista I por regla de emergencia en 2025. Otros estados le siguen.

No asumas que la disponibilidad en línea significa que es legal o seguro donde te encuentras.

El riesgo de contaminación también es real. Un retiro de la FDA encontró tabletas de 7-OH con significativamente más 7-OH de lo declarado en la etiqueta. Esto socava directamente cualquier promesa de "dosis precisa" de fuentes desconocidas. Use solo productos de laboratorio, y use tiras reactivas de fentanilo en cualquier cosa de una fuente no verificada.

SOBRE ESTA GUÍA

LO QUE ES Y LO QUE NO ES

educación de reducción de daños.
Información en lenguaje sencillo para ayudarle a superar la abstinencia de 7-OH de la manera más segura posible. Cubre el proceso de reducción gradual, los síntomas, los suplementos, los alimentos y las opciones de apoyo.

Esto NO es: consejo médico.
Los protocolos de suplementos y péptidos en esta guía se basan en investigaciones emergentes, estudios con animales e informes comunitarios. NO son tratamientos aprobados por la FDA para la abstinencia de 7-OH. Algunos conllevan riesgos reales si se usan incorrectamente.

Si tu uso es intenso o tu abstinencia es grave, por favor habla con un médico antes de hacerlo solo.
Existe un tratamiento médico basado en evidencia para la abstinencia de opioides. Está más estudiado y es a menudo más seguro que hacerlo por cuenta propia. Consulte la sección de Opciones Médicas.

CÓMO SEGUIR ESTA GUÍA — Y POR QUÉ IMPORTA

Sigue esto exactamente como está escrito. No "más o menos". No "la mayoría de ello". Exactamente.

Aquí está por qué: antes de que el 7-OH entrara en tu vida, la química de tu cerebro subía y bajaba por sí misma. Algunos días tenían mucha energía. Otros eran bajos. Tu estado de ánimo, tu sueño, tu apetito — se movían de forma natural. Eso es lo que hace un cerebro sano. Se randomiza a sí mismo.

La adicción reemplazó toda esa aleatoriedad natural con una constante falsa — siempre inundado, nunca libre, nunca realmente tuyo. Ya no sentías altibajos. Te sentías plano sin él y inundado cuando lo tenías.

Este protocolo es que tú te lo recuperas.
No estás en una jaula. Estás en un descenso controlado — imitando lo que tu cuerpo hacía naturalmente antes de que el 7-OH tomara el control, excepto que esta vez lo estás dirigiendo hasta cero en lugar de quedarte atascado en la cima.

Una vez que el protocolo esté completo, 'alguna adherencia' está completamente bien. Puedes ser flexible de nuevo. Puedes tener un buen día y un mal día.

Puedes ser humano de nuevo. Pero durante el protocolo en sí: síguelo exactamente. Cada omisión, cada dosis temprana, cada 'solo esta vez' reinicia el reloj de tu sistema nervioso.

Esto no es confinamiento. Esto es el tren de aterrizaje.

¿En qué te metiste?

No eres débil. Dejemos eso de lado primero.

Compraste algo en una gasolinera. Lo pediste en línea. Te lo dio un amigo. Vino en un paquete elegante, parecía un suplemento. Tu amigo se lo tomó y estuvo bien. Lo manejó. No le pasó lo que te pasó a ti.

No es cosa de carácter. Diferentes cuerpos responden a esto de manera diferente. Genética, salud mental, sueño, trauma, metabolismo, otras sustancias y qué tan fuerte era el producto — todo eso influye. Tú no lo sabías. Nadie te lo dijo.

LA VERDAD: ¿QUIÉN HIZO ESTO Y POR QUÉ PASÓ ESTO?

Los productos 7-OH fueron popularizados comercialmente por American Shaman Botanicals, Fundador Vince Sanders.

Es importante saberlo — porque esto no era un suplemento aleatorio. La 7-Hidroximitraginina concentrada — la 7-OH — fue extraída y amplificada específicamente para afectar fuertemente tu cerebro.

Según la propia evaluación de la FDA, 7-OH actúa sobre los receptores mu-opioides — la misma familia de receptores involucrada en muchos opioides. Eso no significa que sea idéntico a fentanilo. Sí significa que el potencial de dependencia, síndrome de abstinencia y adicción son reales y graves.

La razón por la que la gente dice "que el 7o es peor que los síntomas de abstinencia de perc y fenny" es real para algunas personas. Al menos con las drogas de la calle sabías en qué estabas metiéndote. Esto vino en un paquete de gasolinera y tu amigo dijo que estaba bien.

¿Por qué tu cuerpo se enganchó y el de él no?

- Dosis, frecuencia y cuánto tiempo lo usaste
- Tu metabolismo y qué tan rápido procesas estos compuestos
- La salud mental, el historial de sueño, el trauma — todos afectan la sensibilidad del receptor
- La genética puede desempeñar un papel en cómo el cerebro procesa la señalización de dopamina y opioides.

Esto es biología, no carácter.

⚠ Te duele la espalda. Tu estómago está revuelto. Aquí te explicamos por qué.

Me duele la espalda baja.
Retirada clásica de receptores opioides. Los músculos alrededor de su columna tienen receptores opioides que 7-OH estaba golpeando constantemente. Quíteselo y gritan. Ese dolor es real. No está en su cabeza.

No puedo dormir. Las piernas no dejan de moverse.
La señal de calma de tu cerebro fue externalizada a 7-OH. Ahora se ha ido y tu sistema está sobrecargado. Piernas inquietas. 3 de la mañana y despierto. Eso es real.

La situación del baño.
Los opioides ralentizan tu intestino. Cuando se van, todo vuelve a la normalidad. Tu intestino está tratando de volver a la normalidad.

Pensamientos oscuros. Nada se siente bien.
El sistema de recompensa de tu cerebro está colapsado. 7-OH estaba haciendo el trabajo que tu cerebro solía hacer por sí mismo. Ese lugar está vacío ahora. Nada suena bien. Nada se siente que merezca la pena. Esto es temporal: tu cerebro reconstruye esto. Pero lleva tiempo.

OPCIONES MÉDICAS — EMPIEZA AQUÍ SI TU USO ES INTENSO

Esta sección se encuentra ANTES de suplementos y péptidos porque, para los usuarios intensivos, el tratamiento médico es más seguro y más estudiado que hacerlo por cuenta propia.

NO TIENES QUE PASAR POR ESTO CON TANTA TENSIÓN

Existen medicamentos basados en evidencia para la abstinencia de opioides. Funcionan. No son un fracaso.

Buprenorfina / Suboxone

Aprobado por la FDA para el trastorno por uso de opioides. Puede ser recetado por un médico en un entorno de consultorio. Debido a que el 7-OH actúa sobre los receptores opioides, la buprenorfina puede ayudar a manejar la abstinencia. Pregúntele a un médico específicamente sobre esto para el uso de kratom/7-OH.

Metadona

Aprobado por la FDA para el trastorno por uso de opioides. Disponible a través de clínicas con licencia. Más estructurado que la buprenorfina, pero puede ser apropiado para casos graves.

Naltrexona

Bloquea los receptores opioides y reduce los antojos. Solo puede comenzar después de un período completamente libre de opioides; hable con un médico sobre el momento.

Clonidina / Lofexidina

Medicamentos no opioides que ayudan a manejar los síntomas agudos de abstinencia como sudoración, ansiedad e inquietud. Requieren receta médica, pero se utilizan ampliamente para el soporte de abstinencia de tipo opioide.

Gabapentina

A veces recetado fuera de etiqueta para ayudar con piernas inquietas, dolor y ansiedad en abstinencia. Requiere una receta y supervisión médica.

CÓMO ENCONTRAR AYUDA:

- SAMHSA Helpline (free, 24/7, confidential): 1-800-662-4357 or findtreatment.gov
- Dile a tu médico que te estás retirando de un extracto de kratom / producto 7-OH.
- Las clínicas de reducción de daños son sin prejuicios y están familiarizadas con esto.

- La atención de urgencias puede ayudar a manejar los síntomas agudos de forma segura.

Cómo reducir

No puedes simplemente parar. Dejar el uso pesado de 7-OH de golpe puede hacerte caer. Baja poco a poco.

⚠ BASICS DE TAPER — LEER ANTES DE EMPEZAR

La dosificación varía enormemente entre productos.
Una píldora de una marca puede tener 3 veces más 7-OH que una píldora de otra marca. La potencia no está estandarizada en todo el mercado. Debido a esto:

- Si puedes identificar el contenido de mg de tu producto, haz la reducción por miligramos — reduce un 10–15% cada 1–2 semanas.
- Si no puedes identificar el contenido en mg, usa el recuento de dosis (pastillas, porciones) como tu unidad y reduce lentamente.
- Mantenerse no es un fracaso. Si un corte es demasiado duro, mantente a ese nivel una o dos semanas más.
- El objetivo es reducciones del 10 al 25%, con retenciones según sea necesario.

EL DESMAME LENTO DE 16 SEMANAS

Diseñado para personas con 8–12 dosis/día. Cortes más pequeños, pausas más largas.

SEMANA	DOSIS DIARIA	¿Qué está pasando?
Empezar	8–12 dosis	Elige tu número honesto. Sin vergüenza.
Semanas 1–2	8 dosis máx.	Nuevo techo. Detente aquí. Deja que tu cuerpo se ajuste.
Semanas 3–4	7 dosis	Uno menos. Espárcelos uniformemente a lo largo del día.
Semanas 5–6	6 dosis	Corte pequeño. Poco a poco es el objetivo.
Semanas 7–8	5 dosis	Tu cuerpo se está ajustando. Apila tu apoyo aquí.
Semanas 9–10	4 dosis	A mitad de camino. Mantente constante.
Semana 11	3 dosis	Terreno difícil. No te apresures.

SEMANA	DOSIS DIARIA	¿Qué está pasando?
Semana 12	3 dosis	Mantén en este nivel. Deja que se asiente.
Semana 13	2 dosis	Ya casi. Este corte es duro. Planéalo.
Semana 14	2 dosis	Detente. Usa tu reserva. No te tenses tanto.
Semana 15	1 dosis	Una semana más. Puedes verlo.
Semana 16	Dosis de 1/2	Paso final. Siete días, y entonces has terminado.
Semana 17+	CERO	Libre. Ahora la sanación realmente comienza.

REGLAS DE REDUCCIÓN

Tómate una semana extra si el corte es demasiado difícil.
No hay premio por la velocidad. El objetivo es dejarlo y mantenerse fuera.

Espacia tus dosis uniformemente a lo largo del día.
No lo concentres. Espaciarlo mantiene estables los niveles de sangre y reduce los picos de antojo.

Que alguien te sostenga tu suministro.
No puedes ser tu propio guardián durante la abstinencia. Alguien en quien confías guarda las dosis. Te da tu asignación. Llevan un registro juntos.

LA OPCIÓN DEL KIT DE 30 DÍAS

EL CAMINO MÁS SENCILLO: UNA PÍLDORA POR DÍA, PRE-NUMERADA

En lugar de manejar una reducción mientras estás enfermo, obtén 7-OH analizado en laboratorio y clasificado de una fuente con licencia, pre-clasificado en dosis diarias (Día 1 hasta el Día 30), y simplemente toma la dosis de ese día. Día 1, toma la dosis del Día 1. Día 30, toma la última.

La fuente importa. Solo use productos con pruebas de laboratorio documentadas y contenido de mg declarado. El riesgo de contaminación es real: una retirada de la FDA encontró tabletas con significativamente más 7-OH de lo declarado. Si la fuente no muestra resultados de

laboratorio, no lo use para un descenso de precisión.

Téstalo. Usa una tira reactiva de fentanilo en cualquier cosa de una fuente no verificada. Las píldoras falsificadas vendidas como kratom o 7-OH han dado positivo para fentanilo.

Que alguien más sostenga el kit. Amigo, familiar, cualquier persona en quien confíes. Ellos te dan la dosis del día. No negocias.

LA TRAMPA DE LA FORMULACIÓN — ¿QUÉ HAY EN ESA PÍLDORA?

Algunos productos están diseñados para ser más difíciles de dejar.

Estearato de Magnesio
Un relleno utilizado en la fabricación. NO es lo mismo que el Glicinato de Magnesio. No ayudará con la abstinencia. No los confundas.

Glicinato de Magnesio
Realmente útil — calma el sistema nervioso. Si tu producto contiene esto, es parte de por qué dejarlo se siente más ansioso. Buenas noticias: puedes tomar OTC Magnesium Glycinate por separado para cubrir esa caída. Consulta la sección de suplementos.

Paraxantina
Un estimulante (metabolito de la cafeína). Cuando dejas de tomarlo, sufres un bajón estimulante además del síndrome de abstinencia de 7-OH. Más cansado. Más apagado. Más agotado. Pasa en 3 a 5 días, pero es real.

Cubrir la bomba de racimo con Magnesio Glicinato de venta libre desde el Día 1 de su reducción.

Si estás dejando más que solo el 7-OH

Si también estabas usando metanfetamina junto con el 7-OH, esta sección es para ti. Son dos procesos de abstinencia completamente diferentes.

⚠ NO MEZCLAR ESTOS PROTOCOLOS

La retirada de 7-OH y la retirada de metanfetamina son casi opuestas en cuanto a cómo se sienten.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can't sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Síndrome de abstinencia por pseudoefedrina y metanfetamina:
Algunas comunidades de reducción de daños utilizan pseudoefedrina a corto plazo (Sudafed regular) para ayudar con la hipersomnia y el estado de ánimo plano del síndrome de abstinencia de metanfetamina. La lógica es: es un estimulante débil que proporciona un soporte adrenérgico suave mientras la dopamina se reconstruye.

Lo que NO puedes hacer:

- No tome pseudoefedrina mientras esté reduciendo activamente 7-OH. Añadir estimulación a los picos de abstinencia tipo opioide aumenta el estrés cardiovascular y empeora la ansiedad.
- No asumas que la combinación de péptidos 7-OH aborda la abstinencia de metanfetamina. Sistemas diferentes, herramientas diferentes.
- No mezclar protocolos. Manejar el 7-OH primero, y luego abordar la abstinencia de meth por separado.

Para la abstinencia de doble sustancia, obtenga supervisión médica. Un médico o clínica de reducción de daños puede manejar ambos de forma segura.

La comida es parte del protocolo

Las secciones de suplementos y péptidos hablan de lo que tomar. Pero la comida es tu fundamento — y en la abstinencia, tu cuerpo necesita cosas específicas que la comida realmente entrega mejor que la mayoría de las píldoras.

El protocolo NO significa que solo comas suplementos. Así no funciona. La comida real es lo que está por debajo de todo lo demás. Aquí está lo que comer y por qué es importante para dejar 7-OH específicamente.

TU BASE NUTRICIONAL DURANTE LA ABSTINENCIA

HIDRATACIÓN PRIMERO. Siempre.
Estás perdiendo líquidos. Solo con agua no es suficiente: necesitas electrolitos.

- Agua de coco (electrolitos naturales, suave para el estómago)
- Jugo de pepinillo — sí, de hecho. Unas pocas cucharadas. El sodio y el efecto neurológico sobre los calambres musculares hacen que esto sea genuinamente útil para las piernas inquietas y los espasmos musculares. Funciona en unos 90 segundos a través de las vías nerviosas, no solo por hidratación.
- Pedialyte, bebidas deportivas o sobres de electrolitos si pueden pagárselos
- Caldo de huesos: hidratación + sodio + minerales + colágeno. Suave para el intestino.
- Evitar: alcohol, cafeína excesiva (empeora la ansiedad y el sueño)

PROTEÍNA EN CADA COMIDA. No negociable.
Tu cerebro reconstruye neurotransmisores (dopamina, serotonina) a partir de aminoácidos en la proteína. Sin proteína — no hay materias primas. Incluso si no tienes hambre, come algo con proteína.

- Huevos (los mejores para todo: proteína, colina, B12, tirosina para dopamina)
- Pollo, pescado, pavo (triptófano para serotonina y sueño)
- Frijoles y lentejas (folato, proteína, asequibles)
- Yogur griego (proteína + probióticos para la recuperación intestinal)
- Mantequilla de maní o de almendras en galletas saladas (fácil cuando el apetito ha desaparecido)

ALIMENTOS DE DOPAMINA — ALIMENTA TU SISTEMA DE RECOMPENSA.
La tirosina es el aminoácido que tu cerebro convierte en dopamina. Cométela:

- Aguacate, plátano, almendras, semillas de calabaza
- Huevos, pollo, pescado
- Chocolate negro (pequeña cantidad — también contiene teobromina que levanta el estado de ánimo suavemente)

ALIMENTOS PARA DORMIR — COME ESTOS POR LA TARDE.
La triptófano se convierte en serotonina, que se convierte en melatonina. Come alimentos ricos en triptófano 2–3 horas antes de acostarte:

- Leche tibia (clásico por una razón: triptófano + péptidos de caseína calmantes)
- Pavo, huevos, semillas de calabaza
- Jugo de cereza agria (contiene melatonina natural — tiene datos reales para el sueño)
- Avena (los carbohidratos ayudan al triptófano a cruzar al cerebro)

ANTIINFLAMATORIO — PARA LOS DOLORES Y EL INTESTINO.

- Cúrcuma + pimienta negra en alimentos o té (curcumina, antiinflamatorio, ayuda con dolores articulares/musculares)
- Té de jengibre o jengibre fresco (potente anti-náuseas, también antiinflamatorio)
- Arándanos, bayas oscuras (neuroprotectores, que apoyan el BDNF)
- Pescados grasos como el salmón o la caballa (omega-3, reduce la inflamación cerebral)

MAGNESIO DE LOS ALIMENTOS.

- Semillas de calabaza (el más alto magnesio por onza de cualquier alimento)
- Espinacas, verduras de hoja verde oscuras
- Chocolate negro (sí, de nuevo — está haciendo un trabajo real aquí)
- Almendras, anacardios
- Frijoles negros

CUANDO NO TIENES APETITO:
Come de todas formas. Pequeñas cantidades. Tu cerebro no puede reconstruirse en vacío.

- Dieta BRAT: Bananas, Arroz, Puré de manzana, Tostadas — suave para el estómago
- Caldo de huesos: sírvelo como té
- Plátano: electrolitos + triptófano + fácil de comer
- Galletas saladas + mantequilla de maní: proteína + carbohidratos, preparación mínima

Interrupciones naturales de antojos desde tu cocina

Chiles picantes / capsaicina

La capsaicina desencadena la liberación de endorfinas, la señal opioide propia de tu cuerpo. Un toque de salsa picante, algunos pepinillos de chile picante o comida picante puede proporcionar un breve impulso natural e interrumpir un antojo. Esto es bioquímica real, no medicina popular.

Jugo de pepinillo
Para calambres musculares y piernas inquietas específicamente: 2–3 cucharadas. Funciona neurológicamente (activa los canales nerviosos TRPV1) en aproximadamente 90 segundos. Más rápido que el magnesio para calambres agudos.

Chocolate negro
Pequeña cantidad. Contiene teobromina (estimulante suave), feniletilamina (elevador del estado de ánimo), magnesio y flavonoides. No es un sustituto de nada, sino una herramienta de estado de ánimo de alimentos reales.

Agua fría o ducha fría
La exposición al frío libera norepinefrina y dopamina de forma natural. Es bueno para interrumpir los antojos y los bajones de ánimo. Empieza solo con agua fría en la cara si una ducha completa es demasiado.

Té de jengibre
Anti-náuseas, antiinflamatorio, calentador. Hazlo fuerte. Añade miel. Bébelo siempre que el estómago esté mal.

LA PILA DE RECUPERACIÓN

Esta sección está organizada en niveles. Comience en el Nivel 1 y solo pase a niveles más altos si tiene acceso y desea hacerlo. Los niveles se construyen unos sobre otros, pero con solo el Nivel 1 se puede ayudar a la mayoría de las personas.

□ CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE EVIDENCIA

[BASADO EN EVIDENCIA] Respaldado por ensayos clínicos. Atención médica estándar.
[PLAUSIBLE] Respaldado por cierta investigación, informes comunitarios y base biológica. Aún no es atención estándar.
[EXPERIMENTAL] Datos humanos limitados. Compuestos de investigación. Usar con precaución e idealmente con un profesional.
[FUNDAMENTAL] Nutrición/estilo de vida básico. No negociable sin importar lo que hagas.

NIVEL 1 — LA FUNDACIÓN (Haz Esto Primero)

Estos son conceptos básicos no negociables. Seguro, accesible y efectivo. Empieza aquí antes que nada.

[FUNDAMENTAL] Ejercicio, hidratación, higiene del sueño y nutrición.

Camine todos los días. Incluso 10 minutos. El movimiento libera dopamina natural y elimina los químicos de estrés de su sangre. Este no es un consejo de bienestar opcional; en abstinencia, el movimiento es medicina.

Obtén luz solar dentro de la hora de despertar. Incluso 10 minutos afuera reinicia tu reloj de sueño y mejora el estado de ánimo.

Bañeras calientes: ayudan con dolores, calman la ansiedad, promueven el sueño. Tómalo tanto como necesites.

NIVEL 2 — SUPLEMENTOS DE VENTA LIBRE (Seguro, Disponible, Estudiado)

Vitamina C liposomada	1.000–2.000mg cada 3–4 horas	Reduce los síntomas físicos de abstinencia.	Fruta de cítricos, pimientos, kiwi, fresas

	(Límite superior del NIH: 2.000mg/día total. No exceder.)	Tiene la evidencia comunitaria más sólida para la abstinencia de tipo opioide. La forma liposomal se absorbe mejor que las tabletas regulares.	a lo largo del día
Glicinato de Magnesio	200–350 mg por la noche (Los NIH recomiendan no más de 350 mg/día de suplementos sin la guía de un proveedor).	Calma el sistema nervioso, apoya el sueño, ayuda con las piernas inquietas. También cubre la caída si tu producto contenía glicinato de magnesio.	Semillas de calabaza, espinacas, chocolate negro, almendras, frijoles negros
Sulfato de Agmatina	1.000–1.500 mg diarios	Bloquea el aumento de glutamato que causa piernas inquietas y agitación física. Tarda de 2 a 3 días en hacer efecto.	Sin equivalente alimenticio directo. Trazas en alimentos fermentados y queso añejo.
NAC (N-Acetilcisteína)	600 mg dos veces al día	Detiene los antojos de bucle obsesivo. Actúa en el centro de recompensa del cerebro.	Alimentos ricos en proteínas (cisteína en huevos, pollo, avena). No tan fuerte, pero apoya las mismas vías.
L-Metilfolato + Metilcobalamina B12	7.5–15mg L-methylfolate diariamente (si sabes que tienes variantes MTHFR)	Materias primas para dopamina y serotonina. El ácido fólico estándar no funcionará para las personas con MTHFR. Use la forma metilada.	Verduras de hoja verde oscuro (folato), huevos + carne + lácteos (B12). Sigue comiendo esto incluso si tomas el suplemento.
Aceite de Semilla Negra	1–2 cucharaditas diarias	El contenido de timoquinona calma los sitios receptores opioides sin activarlos. Reduce la sensación de irritación.	No hay un equivalente alimenticio cercano. Prueba la combinación de jengibre y cúrcuma como alternativa antiinflamatoria.
Omega-3 (alto en EPA)	2–3g diario	Reduce la inflamación cerebral y apoya la recuperación del receptor de dopamina.	Pescados grasos (salmón, caballa, sardinas) 3 veces por semana. Nueces, semillas de lino para opciones basadas en plantas.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — informes comunitarios + investigación emergente. No son tratamientos aprobados por la FDA.

[BASADO EN EVIDENCIA] L-Metilfolato para poblaciones con variante MTHFR. Omega-3 para la inflamación. Magnesio para el sueño y la función muscular.

NIVEL 3 — PEPTIDOS EXPERIMENTALES (Opcional / Avanzado)

⚠ LEE ESTO ANTES DE LA SECCIÓN DE PÉPTIDOS

Estos son compuestos de investigación. No son tratamientos aprobados por la FDA para la abstinencia de 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500, y Dihexa están específicamente listados por la FDA como sustancias que pueden presentar riesgos significativos para la seguridad en contextos de compuestos, incluyendo preocupaciones sobre inmunogenicidad, datos limitados en humanos, impurezas peptídicas y falta de dosificación humana establecida.

Lo que esto significa para ti:

- No inyectar compuestos de investigación sin supervisión médica.
- La calidad varía significativamente — utilice solo proveedores con Certificados de Análisis (COAs) de terceros.
- El protocolo a continuación se basa en informes comunitarios e investigación animal. Muestra promesa. No está probado en ensayos clínicos en humanos para este uso.
- Si no puedes acceder a péptidos, usa la columna "Si no puedes obtener esto" en la tabla de abajo. Puedes recuperarte sin péptidos.

Los péptidos son una mejora, no un requisito.

FASE 1: Días 1–14 — Abstinencia Aguda

BPC-157	250–500mcg diarios. Inyectar bajo la piel o tragar en forma de cápsula.	Puede apoyar la recuperación de la vía de dopamina y la curación intestinal. Los datos en animales son sólidos. Los datos en humanos son limitados pero	Días 3–5: los calambres intestinales pueden disminuir. Días 5–7: la sensación pesada y oscura puede disminuir ligeramente.	Caldo de huesos diario (contiene colágeno y glicina, precursores naturales de BPC-157). L-Glutamina 5g/día para la curación intestinal.

		prometedores.		
Selank	Spray nasal de 300mcg, dos veces al día (mañana + mediodía).	Puede estabilizar los péptidos opioides endógenos del cuerpo (enkefalinas) y reducir la ansiedad sin activar los receptores opioides.	Dentro de horas: el volumen de la ansiedad puede bajar un poco. No desaparecerá. Solo estará más tranquilo.	Té de pasiflora (GABAérgico, calmante sin sedación). Ashwagandha (cortisol/ansiedad, adaptógeno bien estudiado).
DSIP	100–200 mcg en spray nasal o inyección, 30–60 min antes de acostarse.	Péptido inductor del sueño Delta. Puede ayudar a restaurar la arquitectura del sueño alterada por la abstinencia de opioides.	Noche 1–2: somnolencia más temprana. Noche 2–3: el sueño puede llegar más rápido, todavía interrumpido pero más rápido.	Jugo de cereza agria (melatonina natural, datos reales). Té de raíz de valeriana. Leche tibia + pavo por la noche. Técnicas de TCC-I (aplicación gratuita: Sleepio).
Semax	Spray nasal de 100–300mcg, una vez al día por la mañana.	Puede aumentar el BDNF (factor de reparación cerebral) y reducir la niebla mental.	Días 2–4: pensando en cosas un poco menos concretas. Menos como operar al 10%.	Suplemento de hongo Melena de León (soporte de BDNF, buena base de evidencia). Ejercicio (estimulante natural de BDNF más potente).

FASE 2: Semanas 2–8 — Reparación de Receptores

BPC-157	250mcg diario. Continuar.	Continúe impulsando la recuperación. No se detenga antes de tiempo.	Semana 2+: momentos de querer hacer algo de verdad. Serán más frecuentes.	Continuar con caldo de huesos + L-Glutamina. Añadir proteína de colágeno diariamente.
Epithalon	5–10 mg antes de acostarse, 5 días sí / 2 días no.	Puede regular la glándula pineal y restaurar la melatonina natural y el ritmo circadiano.	Semana 2–3: el sueño comienza a tomar forma. Despertarse a una hora más constante.	Jugo de cereza agria por la noche. Horario de sueño estricto. Luz solar matutina inmediatamente al

				despertar. Oscuridad después de las 9 p.m.
TB-500	Dosis de 2.5–5 mg, dos veces por semana.	Puede acelerar la curación sistémica: inflamación, dolores musculares, función inmunológica.	Los dolores profundos en la parte baja de la espalda y las piernas comienzan a calmarse. Es más fácil hacer ejercicio.	Cúrcuma + pimienta negra diariamente (antiinflamatorio). Omega-3. Descanso y proteína.
Semax	Spray nasal de 100–300mcg, por la mañana.	Continuar el soporte de BDNF. La niebla cerebral persiste semanas 4–6 sin andamiaje.	Semanas 3–4: notablemente más presente. Empezando a sentirte como tú mismo/a.	Lion’s Mane continuado. Ejercicio diario. Duchas frías (impulso natural de BDNF).

FASE 3: Meses 2–6 — Regeneración Neurológica

BPC-157	250mcg, 3 veces/semana o 4 semanas de uso / 2 semanas de descanso.	Soporte de neuroplasticidad de mantenimiento.	Los días buenos superan a los malos. Energía que no colapsa.	Caldo de huesos + colágeno. Suplemento de glicina (3–5g/día).
Epithalon	5 mg, curso de 10 días anualmente o bianualmente.	Beneficios circadiano y de sueño sostenido por curso.	El sueño es predecible. Hora de despertar constante.	Estricto horario de sueño durante todo el año.
Dihexa	8–16mg oral, diario (ciclo de 4–8 semanas).	Potenciador experimental de BDNF. Puede reconstruir conexiones sinápticas erosionadas por el uso crónico de opioides.	Mes 3: el cerebro reactivándose. Memoria funcionando. Pensamiento claro.	Lion's Mane (dosis alta, 1,000–3,000mg). Omega-3 DHA. Ejercicio moderado diario.
Selank	Según sea necesario, spray nasal en días difíciles.	Interrupción de la ansiedad y los antojos bajo demanda.	Dos disparos. Bajar el volumen. Superarlo.	Té de pasiflora o ashwagandha en días difíciles. Chile picante para interrumpir antojos.

[EXPERIMENTAL] Todos los péptidos anteriores. Prometedores, pero no probados en ensayos clínicos en humanos para este uso. Consulte a un proveedor antes de inyectar.

MAPA DE SÍNTOMAS — QUÉ ESTÁ PASANDO Y QUÉ HACER

Me duele la espalda. Dolores musculares profundos.	Receptores opioides en los músculos disparando sin 7-OH.	TB-500 + Glicinato de Magnesio (mantenerse dentro de 350mg/día)	Almohadilla térmica. Baño de sales de Epsom. Cúrcuma + jengibre. Descanso.
No puedo dormir. Las piernas no paran.	Las señales de calma/sueño del cerebro colapsaron. Rebote REM.	Péptido DSIP + Glicinato de Magnesio	Jugo de cereza agria. Leche tibia. Té de pasiflora. Habitación fría. Hora de dormir estricta.
Piernas inquietas, calambres musculares.	Aumento de glutamato. Desequilibrio electrolítico.	Sulfato de Agmatina (1,000mg)	Jugo de pepinillo (2–3 cucharadas, funciona en ~90 segundos). Banana. Electrolitos.
Ansioso. Corazón acelerado. Pánico.	Pico de norepinefrina sin amortiguación opioide.	Selank spray + NAC	Té de pasiflora. Ashwagandha. Agua fría en la cara. Respiración profunda.
Nada se siente bien. No tiene sentido.	El sistema de dopamina colapsó.	BPC-157 + L-Metilfolato + B12	Huevos + aguacate + chocolate negro. Ejercicio (lo más potente). Luz solar.
Estómago loco. Baño.	Receptores opioides intestinales desestabilizados.	BPC-157 (cicatrización intestinal) + C liposomal	Dieta BRAT. Té de jengibre. Caldo de huesos. Imodium para agudos. Probióticos (yogur).
Niebla mental. No puedo pensar.	BDNF suprimido. Se necesita reparación neuronal.	Semax + Dihexa (más tarde) + NAC	Melena de león. Omega-3. Arándanos. Ducha fría. Ejercicio.
El antojo es RUIDOSO.	Déficit de dopamina. Encefalinas agotadas.	Selank + NAC + BPC-157	Mueve tu cuerpo. Chiles picantes. Chocolate negro. Agua fría. Llama a alguien.
Sudoración y luego escalofríos.	Disfunción del sistema nervioso autónomo.	C + Magnesio Liposomal	Electrolitos. Alternar caliente/frío. Caldo de huesos. Capas ligeras.
Cansado pero con energía.	Colapso de Paraxantina (estimulante en el producto) y síndrome de abstinencia de 7-OH juntos.	Glicinato de Magnesio	Descansa. Esto pasa en 3–5 días. Té de manzanilla. Sin cafeína.
Náuseas, sin	Trastorno	Liposomal C + BPC-	Té de jengibre. Galletas

apetito.	gastrointestinal. Abstinencia de opioides.	157	saladas. Banana. Té de menta. Solo comidas pequeñas.

CUANDO LLEGA EL ANTOJO

Los antojos son olas. Crecen, alcanzan su punto máximo y pasan. La mayoría solo duran entre 15 y 30 minutos. Supera esto y PASARÁ.

LA REGLA DE LOS 20 MINUTOS

1. Mira el reloj. Anota la hora.
2. Dile a ti mismo: "Solo tengo que aguantar 20 minutos."
3. Haz literalmente cualquier otra cosa durante esos 20 minutos.
4. Vuelve a revisar. El antojo será más débil o habrá desaparecido.

No estás diciendo nunca. Estás diciendo no ahora. Eso es mucho más fácil para que tu cerebro retenga.

KIT DE RESPUESTA A ANTOJOS

Inmediato (0–2 minutos):

- Spray nasal de Selank (si lo tienes): interrupción bioquímica más rápida
- OR: Salsa picante / pepinillos de chile picante: la capsaicina desencadena una respuesta de endorfinas
- OR: Jugo de pepinillo: 2–3 cucharadas, interrupción neurológica
- Agua fría en la cara. Sacude el sistema. Interrumpe el ciclo.
- 5 respiraciones profundas: inhalar en 4, mantener 4, exhalar en 8. Repetir.

Próximos 20 minutos:

- Moverse. Caminar. Flexiones. Cualquier cosa. Mover tu cuerpo despeja la química del antojo.
- Llama o envía un mensaje de texto a alguien que sepa por lo que estás pasando.
- Cambia de lugar. Sal a caminar. Los antojos a menudo están anclados a una ubicación.
- Coma algo. El bajo nivel de azúcar en sangre empeora mucho los antojos.
- Chocolate negro, sabores intensos, té de jengibre: interrupción sensorial.

EL PROBLEMA DEL SUEÑO

Dormir va a ser difícil. El sistema de sueño de tu cerebro fue subcontratado a 7-OH. Cuando se va, el sueño colapsa. Aquí te explicamos cómo reconstruirlo.

PROTOCOLO DE SUEÑO

Lo básico (no negociable):

- Acostarse a la misma hora todas las noches, incluso si no puedes dormir. Tu cerebro necesita la señal.
- Habitación a 65–68°F. Oscuridad total. Ruido blanco si es posible.
- No pantallas 1 hora antes de acostarse.
- Bañarse en agua caliente 90 minutos antes de acostarse — la caída de la temperatura central desencadena el inicio del sueño.

Alimentos y bebidas para dormir:

- Leche tibia o té de manzanilla (triptófano / relajante)
- Jugo de cereza agria (contiene melatonina natural — datos reales lo respaldan)
- Carbohidratos ligeros + proteína 2–3 horas antes de acostarse (ayuda al triptófano a llegar al cerebro)
- Glicinato de magnesio de 200–350 mg antes de acostarse

Suplementos:

- Melatonina: 0.5–1mg (la dosis baja funciona mejor que la alta). Empezar 30 min antes de acostarse.
- L-Teanina: 200mg (calma sin sedar)
- Té de raíz de valeriana o té de pasiflora
- DSIP peptide (si usar): 100–200mcg 30–60 min antes de acostarse

TCC-I (Terapia Cognitivo Conductual para el Insomnio):
Este es el tratamiento no farmacológico más basado en evidencia para el insomnio. Aplicación gratuita: Sleepio. Cuaderno de trabajo gratuito: muchos disponibles en línea. La técnica principal: si no puedes dormir, levántate y haz algo aburrido con luz tenue hasta que tengas sueño. No te quedes acostado despierto en la cama.

Necesitas a alguien

No puedes hacer esto completamente solo. El aislamiento es donde vive la recaída.

SI TIENES GENTE

- Reuniones NA — gratis, en todas partes. Conteo de Kratom y 7-OH. Perteneces allí.
- SMART Recovery — en línea, gratuito, basado en la ciencia. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — miles de personas que lo entienden.
- 024 | Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
- findtreatment.gov para encontrar un proveedor o clínica cerca de ti

Si son las 3 de la mañana y nadie está despierto

Recovery Kernel

Algunas personas que están pasando por esto no tienen a nadie a quien llamar a las 3 de la mañana. Solo su teléfono. Y un deseo que se está haciendo fuerte.

Recovery Kernel es un acompañante de IA construido específicamente para esto — diseñado en torno a la misma ciencia de esta guía. Entiende MTHFR, COMT, farmacología de receptores y cronogramas de abstinencia. Habla en lenguaje sencillo. Está disponible a las 3 a.m. No juzga.

Accédelo en: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Busca KERNEL_AI.md — te dice cómo desplegarlo como compañero de conversación en Claude, ChatGPT, o cualquier IA que tengas en tu teléfono.

La IA puede ayudarte a superar un antojo, organizar un plan y reducir el aislamiento.

Si sientes riesgo de hacerte daño: llama o envía un mensaje de texto al 024 | Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Si te equivocas

Pasa. Mucha gente resbala en el camino de estar realmente hecha. Lo que haces DESPUÉS es todo.

❌ NO HAGAS ESTO

Ya lo arruiné. Puede que siga adelante.

Un desliz no borra lo que construiste. Volver al uso diario intenso sí.
Un desliz = pisar un charco. Recaída total = saltar al océano. No saltes al océano.

✅ HAZ ESTO EN VEZ

5. Para ahora mismo. No tomes otra dosis.
6. Dile a alguien inmediatamente. La vergüenza quiere que te escondas. No te escondas.
7. Recarga tu pila. Vuelve a poner tus suplementos en horario hoy.
8. Descubre qué lo desencadenó. Sé honesto contigo mismo.
9. Haz un plan para ese desencadenante la próxima vez.
10. Vuelve al camino ahora. No mañana. No el lunes. Ahora.
11. No te destruyas por eso. La vergüenza te hace querer usar más.

STAYING OFF: EL TRABAJO REAL

TU CEREBRO TE MENTIRÁ

Después de semanas o meses sintiéndote bien, tu cerebro dirá:

- Ya estás mejor. Puedes tomar solo uno.
- Ni siquiera fue tan malo. Reaccionaste exageradamente.
- Esta vez puedes controlarlo.

Estas son todas mentiras.
7-OH actuó sobre los receptores opioides. Una dosis reactivará esa vía. Uno se convierte en muchos. No hay 'solo uno' para ti. Ya no. Escribe por qué dejaste. Todo lo que te costó. Lee esa lista cuando lleguen las mentiras.

CONSTRUYE UNA VIDA QUE NO NECESITA UN ESCAPE

7-OH fue tu escape. Si no te enfrentas a lo que estabas escapando, encontrarás otro escape.

- Terapia o consejería (CBT específicamente tiene la mejor evidencia para la recuperación de adicciones)
- Ejercicio: el antidepresivo único y reconstruidor de dopamina más efectivo que existe
- Conexión significativa: una persona real que sabe por lo que estás pasando
- Análisis de sangre: verificar deficiencias (D3, B12, magnesio, tiroides) una vez estable
- Dormir como medicina: protégelo, prográmalo, hágalo sagrado
- Ser voluntario, crear, construir, ayudar a otra persona — el propósito es dopamina

LA VERDAD SOBRE ESTO

7-OH actuó sobre los receptores opioides. El uso intensivo crea una dependencia física real. Esto va a ser difícil. Habrá noches que parezcan interminables. Habrá momentos en los que parezca la única respuesta.

Pero no vas a entrar sin herramientas. Tienes un taper. Tienes nutrición. Tienes suplementos. Tienes una comunidad. Y tienes la ciencia de tu lado.

¿Qué hay al otro lado?

- Despertar sin necesitar algo para sentirse normal
- Dinero de vuelta en tu bolsillo
- No planear tu día en torno a tu próxima dosis
- Energía que no causa bajones
- Estar realmente presente para las personas que amas
- Sentirse orgulloso de uno mismo
- En realidad gratis

Puedes hacerlo.

Gente enganchada a cosas más duras ha logrado salir. Gente que pensaba que nunca lo haría.

No te debilitaste. Fuiste atrapado por algo diseñado para atraparte.

Ahora estás recuperando tu vida.

Un día a la vez. Una hora si es lo que se necesita. Un antojo a la vez.

Del Arquitecto

Estás diseñando tu nuevo cerebro.

Cada vez que superas un antojo, una vía neuronal se reconecta. Cada día de reducción es la arquitectura de la adicción desmoronándose. Cada huevo que comes, cada paseo que das, cada tazón de caldo de huesos — estás construyendo algo nuevo.

Esto no se trata de ser un 'santo sobrio'. Se trata de soberanía. TÚ decides lo que hace funcionar tu sistema. No un producto de gasolinera. No un fabricante que diseñó tu dependencia.

Una vez que salgas, quédate fuera. Tus receptores recuerdan. Si vuelves a verter 7-OH, caerás tan fuerte la próxima vez. La vía no olvida.

Guarda esta guía. Haz el siguiente paso. Confía en la biología.

El otro lado vale la pena.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE INICIO RÁPIDO

Si acabas de encontrar esta guía y no sabes por dónde empezar: haz estas cosas primero, en orden.

HAZ ESTO HOY

Paso 1: La seguridad es lo primero.

- ☐ Consigue Naloxone (Narcan) en una farmacia. Tenlo cerca.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Dile a al menos una persona lo que estás pasando.

Paso 2: Comer y mantenerse hidratado.

- ☐ Beber agua + electrolitos AHORA. Agua de coco, bebida deportiva, caldo de huesos o jugo de pepinillo.
- ☐ Come algo con proteína. Huevos. Mantequilla de maní. Cualquier cosa.
- ☐ Comprar: plátanos, caldo de huesos, té de jengibre, jugo de cereza agria, glicinato de magnesio.

Paso 3: Poner tu suministro bajo control.

- ☐ Cuenta lo que tienes. Elige tu número de dosis inicial honesto.
- ☐ Dale el suministro a alguien en quien confíes, o ponlo en algún lugar con fricción.
- ☐ Decida su opción de reducción (reducción lenta, kit de pastillas, puente de kratom o médica).

Paso 4: Obtener suplementos de venta libre.

- ☐ Glicinato de magnesio (200–350mg por la noche)
- ☐ Vitamina C liposomal (1,000–2,000mg/día, no exceder 2,000mg total)
- ☐ NAC 600mg — dos veces al día
- ☐ Sulfato de agmatina 1.000 mg diariamente

Paso 5: Moverse y dormir.

- ☐ Caminar hoy. Incluso 10 minutos.
- ☐ Establece y mantente en un horario de acostarse constante.
- ☐ Obtén luz solar dentro de una hora de despertar.

RECURSOS

RECURSO	CONTACTO / CÓMO CONTACTAR
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 o findahelpline.com
Crisis de salud mental / pensamientos suicidas	Llama o envía un mensaje de texto al 024 | Teléfono de la Esperanza: 717 003 717
Emergencia / sobredosis	112
Naloxone (Narcan) — cómo conseguirlo	La mayoría de las farmacias, no se necesita receta en la mayoría de los estados
SMART Recovery (basado en la ciencia, gratuito)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narcóticos Anónimos)	na.org — reuniones gratuitas en todas partes
Comunidad de Reddit	r/dejarkratom
Recovery Kernel (compañero de IA)	github.com/JRToken-NGI/Recovery Kernel — ver KERNEL_AI.md
TCC-I para el insomnio (aplicación gratuita)	Sleepio o buscar 'aplicación de sueño CBT-I gratis'